YOSH BASKETBOLCHILARDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR MAJMUASI

Yuldoshov Zafarjon Shuxratovich
Chirchiq davlat pedagogika universiteti, “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrasi o‘qituvchi
G‘ofurov Behro‘Z Maxmudo'g'li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti, “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi talabasi
G‘ulomov Nodirbek Xayrulloo'g'li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti, “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24552578

Annotatsiya.
Ushbu maqolada “yosh basketbolchilarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasi” masalasi basketbol ta’limi va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish nuqtayi nazaridan tahlil qilinadi. Mavzuning pedagogik ahamiyati, amaliy qo‘llash yo‘llari, baholash mezonlari va mashg‘ulot samaradorligini oshirishga doir tavsiyalar yoritiladi.
Kalit so‘zlar: *basketbol, jismoniy tarbiya, sport ta’limi, metodika, mashg‘ulot, texnik tayyorgarlik, samaradorlik.*

Kirish. Jismoniy tarbiya tizimida basketbol o‘quvchilarning harakat faolligini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish uchun katta imkoniyatlarga ega. Mashg‘ulot samaradorligi sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda maqsad, mazmun, metod va baholash vositalarini o‘zaro uyg‘unlashtirishga bog‘liq.

Maqolaning dolzarbligi shundaki, “yosh basketbolchilarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasi” yo‘nalishi basketbol mashg‘ulotlarini maqsadli tashkil etish, o‘quvchi va sportchilarning ehtiyojlarini hisobga olish hamda natijalarni izchil yaxshilashga xizmat qiladi. Ushbu ishning maqsadi mavzuning nazariy asoslarini tahlil qilish va amaliyotda qo‘llash mumkin bo‘lgan tavsiyalarni umumlashtirishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega. Unda pedagogik kuzatuv tamoyillari, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish yondashuvlari asos qilib olindi. Takliflar mashg‘ulot maqsadi, yosh xususiyatlari, xavfsizlik va bosqichma-bosqich o‘rgatish tamoyillarini hisobga oladi. Alohida tajriba-sinov o‘tkazilmaganligi sababli, maqolada sun’iy statistik natijalar keltirilmaydi.

Mavzuning nazariy asoslari. Basketbolda tezkorlik qisqa masofada tezlanish, harakatga tez javob berish va harakat tezligini o‘zgartirishda namoyon bo‘ladi. Chaqqonlik esa yo‘nalishni almashtirish, muvozanatni saqlash va o‘zgaruvchan vaziyatga moslashish bilan bog‘liq. Bu sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar texnik maqsad bilan birlashtirilishi kerak.

Maxsus mashqlar tarkibiga 5–10 metrga tezlanish, signal bo‘yicha yo‘nalishni o‘zgartirish, konuslar orasidan to‘p bilan harakatlanish, himoya holatida yonlama siljish va sherik signali asosida qaror tanlash kiritilishi mumkin. Har bir mashqdan oldin to‘g‘ri texnika tushuntiriladi, takrorlar orasida yetarli dam olish beriladi.

Natijani baholashda faqat bajarish vaqtiga emas, harakat sifati, muvozanat, to‘p nazorati va xavfsizlikka ham e’tibor beriladi. Yuklama bosqichma-bosqich oshiriladi; charchoq sabab texnika buzilsa, mashq hajmi kamaytiriladi.

Amaliy tashkil etish va metodik tavsiyalar. “Yosh basketbolchilarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasi” mavzusini mashg‘ulotga tatbiq etish uchun avval o‘quv vazifasi va kutilayotgan natija aniq belgilanadi. Keyin mashqlar oddiydan murakkabga qarab joylashtiriladi: tushuntirish va ko‘rsatish, nazorat ostida takrorlash, sherik yoki

kichik guruh bilan bajarish, so‘ng o‘yin sharoitida qo‘llash. Har bir bosqichda o‘qituvchi qisqa, aniq teskari aloqa beradi.

Mashg‘ulotni rejalashtirishda vaqt, maydon, jihozlar, qatnashchilar soni va xavfsizlik sharoitlari hisobga olinadi. O‘quvchilarning tayyorgarligi turlicha bo‘lsa, bir xil vazifaning yengilroq va murakkabroq variantlari beriladi. Bu usul barcha ishtirokchilarning faol bo‘lishiga va topshiriqni o‘z imkoniyatiga mos bajarishiga yordam beradi.

Baholash mezonlari mashg‘ulot boshlanishidan oldin tushuntirilishi kerak. Texnik to‘g‘rilik, qaror tanlash, topshiriqni bajarish barqarorligi, jamoaviy hamkorlik va xavfsizlikka rioya qilish kabi mezonlar mavzuga qarab tanlanadi. Natijalar muntazam qayd etilsa, o‘qituvchi o‘quvchilarning rivojlanish dinamikasini ko‘ra oladi.

Natijalar muhokamasi. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, yosh basketbolchilarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasi masalasida eng muhim omil — mashg‘ulot maqsadi, qo‘llaniladigan metod va baholash mezonlarining o‘zaro mosligidir. Mashqlar faqat takrorlash bilan cheklanmay, o‘quvchining vaziyatni tushunishi va o‘z harakatini izohlashi uchun imkon yaratishi kerak. O‘qituvchining kuzatuvi va o‘quvchining o‘zini baholashi birgalikda qo‘llansa, mashg‘ulot mazmunliroq tashkil etiladi.

Shu bilan birga, tavsiyalarni barcha yosh va tayyorgarlik darajalariga o‘zgartirmasdan qo‘llash to‘g‘ri emas. Mashg‘ulot mazmuni sharoitga moslashtirilishi, natijalar esa real kuzatuvlar asosida baholanishi lozim. Keyingi tadqiqotlarda ushbu yondashuvlarni turli guruhlarda sinab ko‘rish va olingan ma’lumotlarni taqqoslash mumkin.

Xulosa va ilmiy-amaliy tavsiyalar. Xulosa qilib aytganda, yosh basketbolchilarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasi basketbol mashg‘ulotlari sifatini oshirishga xizmat qiladigan muhim yo‘nalishlardan biridir. Samarali natijaga erishish uchun mashg‘ulotlar tizimli rejalashtirilishi, topshiriqlar bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi va har bir ishtirokchining individual xususiyatlari hisobga olinishi zarur.

Amaliy tavsiyalar:

a) mashg‘ulot maqsadini oldindan belgilash;

b) ko‘rsatish va amaliy bajarishni uyg‘unlashtirish;

c) xavfsizlik qoidalariga rioya qilish;

d) baholashda bir nechta mezondan foydalanish;

e) olingan natijalar asosida keyingi mashg‘ulotlarni moslashtirish. Mavzuni yanada chuqur asoslash uchun amaliy tajriba va ishonchli ilmiy manbalar bilan ishlash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. R.S. Mamatqulov “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Basketbol)” Toshkent “Zebo print” 2022-yil.
2. B.M.Mirodilov, M.N.Yusupova “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish(Basketbol)” Toshkent “Evrika nashriyot-matbaa uyi” 2026-yil.
3. Z.Sh.Yuldashov “Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish ko‘nikmalarini shakllantirish” “Jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirishning dolzarb muammolari va istiqboldagi yechimlari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. 435-437 betlar. Chirchiq-2025.
4. Z.Sh.Yuldashov “Обучение детей 13-14 лет техническим и тактическим движениям игры в баскетбол посредством специальных упражнений и игр-действий” “Academic Research in Educational Sciences” 291-294 betlar 2024.
5. Z.Sh.Yuldashov “Maktabda jismoniy tarbiya sifat -samaradorligini oshirishda xorijiy tajribalardan foydalanishning afzalliklari” “Maktabgacha ta’lim sifat -samaradorligini oshirishda xorijiy tajribalardan foydalanishning afzalliklari” Respublika ilmiy -amaliy konferensiya materiallari to‘plami.167-169 betlar 2026.